

з д о р о в ь е      и      к р а с о т а

---

Ю. Н. Улыбина

# ДИЕТА на кефире и простокваше



РИПОД  
КЛАССИК  
Москва, 2010

УДК 615.874  
ББК 51.230  
У50

Улыбина, Ю. Н.  
У50 Диета на кефире и простокваше / Ю. Н. Улыбина. —  
М. : РИПОЛ классик, 2010. — 64 с. — (Здоровье и  
красота).

ISBN 978-5-7905-5032-4

Кефир и простокваша, казалось бы, — самые обычные кисломолочные продукты. Но все ли о них известно?

Например, знаете ли вы, что без кефира и простокваши немыслима почти ни одна диета и что употребление в пищу кисломолочных продуктов — один из самых эффективных методов очищения и оздоровления организма?

Из этой книги вы узнаете о замечательных свойствах кефира и простокваши.

УДК 615.874  
ББК 51.230

*Издательство не несет ответственности  
за возможные последствия, возникшие в результате  
использования информации и рекомендаций  
этого издания. Любая информация, представленная  
в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-7905-5032-4

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2007

# Введение

Молоко — поистине чудесный продукт, даруемый нам самой природой. В нем содержатся все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Молоко с древних времен справедливо считается на Земле одним из чудес. За высокую пищевую ценность его нарекли белой кровью, эликсиром жизни, кладовой здоровья и соком жизни. Молоко образуется из тех веществ, которые попадают в молочную железу вместе с кровью. Из составных частей крови матери создается нечто новое, необходимое для поддержания только что возникшей жизни. Поэтому физиологически молоко предназначено удовлетворить все потребности человеческого организма.

В молоке выявлено свыше 200 полезных элементов: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, органические кислоты, ферменты и гормоны.

Молочные жиры являются основой для синтеза синовиальной жидкости, обеспечивающей нормальную смазку суставных поверхностей, а также способствуют регулярному опорожнению кишечника. Кроме того, молочные жиры содержат ряд биологически ценных жирных кислот и богаты жирорастворимыми витаминами А и D. Молоко содержит и ценные для организма жироподобные вещества — такие, как лецитин, холестерол и т. д.

Особую ценность представляют белки молока, которые содержат все незаменимые аминокислоты.

кислоты (усваиваются на 96%), полноценный молочный жир (усваивается на 95%), молочный сахар, оказывающий благотворное влияние на пищеварительную систему (усваивается на 98%). Молоко богато макро- и микроэлементами, участвующими в формировании костной ткани, восстановлении крови и т. д. Особенно много в молоке солей кальция и фосфора, находящихся в легкоусвояемой форме и хорошо сбалансированных. Наличие ферментов и гормонов повышает ценность молока как продукта питания. Оно используется в детском питании и как диетический и лечебный продукт при анемии, туберкулезе, гастрите, отравлениях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, а также как защитный фактор для работающих на предприятиях с вредными для здоровья условиями труда.

Неудивительно, что почти всем известно о том, что употребление молока необходимо для поддержания красоты и здоровья. Оно необходимо для питания человека в течение всей его жизни, особенно для детей, пожилых людей и больных. Особенно полезны кисломолочные продукты — такие, как кефир и простокваша.

Кисломолочная продукция всегда составляла важную часть человеческого рациона. Традиционными отечественными продуктами были и остаются сметана, ряженка, простокваша и один из самых популярных кисломолочных продуктов — кефир. На родине кефира — Север-

ном Кавказе — местные жители называют этот целебный напиток даром небес. Долгое время его рецепт хранился в строгом секрете, тем не менее технология изготовления кефира более 100 лет назад проникла в Россию.

Значительно лучше, чем молоко, переваривается и усваивается приготовленная из него простокваша.

# 1

## Молоко и молочные продукты

Преимущественно мы употребляем коровье молоко, обработанное на молочных заводах, где обеспечивается доброкачественность этого продукта.

Коровье молоко — продукт секреции молочной железы коровы. Оно представляет собой жидкость белого цвета с желтоватым оттенком и приятным специфическим, слегка сладковатым вкусом.

Молоко синтезируется в молочной железе в результате глубоких изменений элементов кормов в организме животного. Молочная железа (вымя) коровы состоит из клеток, снабженных нервами, сетью кровеносных и лимфатических сосудов, которые доставляют вещества, участвующие в образовании молока. Клетки формируют альвеолы — небольшие пузырьки, в которых находится образовавшееся молоко.

Альвеолы связаны в дольки и переходят друг в друга посредством тонких канальцев, ведущих в особую полость, называемую цистерной, где и собирается молоко. Вымя коровы разделено на две части продольной пластичной перегородкой. В каждой такой части находится по две мо-

лочные железы (передняя и задняя). Таким образом, вымя имеет четыре молочные цистерны, совмещенные с сосками, через которые выдвигается молоко.

Физиологический процесс образования молока очень сложен, и во многом еще недостаточно изучен. Установлено, что основные компоненты молока синтезируются в молочной железе из веществ, приносимых кровью.

Только незначительное количество веществ (минеральные элементы, витамины, ферменты, гормоны, иммунные тела) попадает в молоко из крови без трансформации.

Непосредственно в пищу и для переработки используют главным образом коровье молоко, реже — кобылье, козье, овечье и олень.

---

## Переработка молока на молочных заводах

Цивилизация вносит современные коррективы в культуру употребления молока. Проблема доставки молока к потребителю и его хранения привели к появлению различных способов обработки продукта — термической или ультразвуковой стерилизации и пастеризации.

Обработка необходима для предотвращения быстрого развития попавших в молоко микроорганизмов и увеличения сро-

**В том случае, если диета содержит менее 1200 ккал, обязательно следует употреблять искусственные витамины и минеральные вещества.**

ков хранения первоначального качества. Выдо-  
енное молоко сначала фильтруют и охлаждают,  
а затем направляют на молочные заводы, где оно  
подвергается проверке на качество, после чего  
подвергают очистке, нормализуют, пастеризуют  
(или стерилизуют) гомогенизируют, охлаждают  
и упаковывают.

Очищают молоко на центробежных очисти-  
телях или фильтрацией под давлением для уда-  
ления примесей.

Нормализация молока представляет собой  
снижение или повышение содержания в нем жи-  
ра либо сухих обезжиренных веществ. Молоко  
жирностью выше 3,2% нормализуют пропуска-  
нием через сепараторы-нормализаторы или сме-  
шиванием с цельным молоком, содержащим не  
менее 3,2% жира.

Для того чтобы молоко дольше хранилось,  
при изменении качества его пастеризуют.

Пастеризованное молоко получают путем  
нормализации исходного молока по содержа-  
нию жира и последующей тепловой обработки  
с целью бактериального обезвреживания. Тепло-  
вая обработка — пастеризация — проводится при  
температуре 75–85 °С с выдержкой 15–20 сек.

В зависимости от того, какое оборудование  
имеется в наличии на молочных заводах, пасте-  
ризация бывает моментальной, кратковремен-  
ной или длительной.

Моментальную пастеризацию проводят  
в течение нескольких секунд без выдержки при  
температуре 85–90 °С, кратковременную — при



75–76 °С с выдержкой 15–20 сек., длительную — при 65 °С с выдержкой 30 мин.

Наиболее широко применяется метод кратковременной пастеризации.

Гомогенизация представляет собой интенсивную механическую обработку молока с целью раздробления жировых шариков на более мелкие.

Затем молоко быстро охлаждают до температуры не выше 4–6 °С и разливают.

Молоко также стерилизуют. Такое молоко подлежит к более длительному хранению. Иногда молоко активизируют, то есть стерилизуют посредством ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

---

## Виды молока

Для непосредственного употребления в пищу используют пастеризованное или стерилизованное молоко.

Выделяют несколько видов пастеризованного молока:

— цельным считается нормализованное или восстановленное молоко с определенным содержанием жира — 3,2% и 2,5%;

— восстановленным называется молоко, приготовленное полностью или частично из мо-

**Французский ученый Луи Пастер обнаружил, что брожение, в частности молока, происходит под действием микроорганизмов: молочнокислых бактерий, стрептококков, палочек и дрожжей.**

лочных консервов. Чтобы получить восстановленное молоко, сухое цельное молоко растворяют в теплой воде и выдерживают не менее 3–4 ч для предельного набухания белков, устранения водянисто вкуса, а также для получения нормальной плотности и вязкости. Затем смесь очищают, гомогенизируют, пастеризуют, охлаждают и разливают;

- молоко повышенной жирности готовят из нормализованного молока с жирностью 6%, подвергнутого гомогенизации;

- топленным называется молоко, содержащее не менее 6% жира и подвергнутое гомогенизации и пастеризации при температуре не ниже 95°C, а также выдержке в течение 3–4 ч;

- белковое молоко содержит повышенное количество сухих обезжиренных элементов. Его производят из молока, нормализованного по содержанию жира, с добавлением сухого или сгущенного молока;

- витаминизированное молоко делают из цельного или нежирного молока, обогащенного витаминами А, С, D<sub>2</sub>;

- нежирное молоко — это пастеризованная часть молока, получаемая сепарированием и содержащая не более 0,05% жира.

Стерилизованное молоко по вкусу, запаху и цвету сходно с топленным. Выпускается в бутылках (с содержанием жира 3,2%) и в пакетах (с содержанием жира 2,5 и 3,5%). Некоторые врачи-диетологи полагают, что стерилизованное молоко приносит вред, так как денатури-